

ଆମର ଜୀବନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଡଃ ନୃସିଂହ ଚରଣ ପଣ୍ଡା



କଟକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ସ୍ମାରକ

ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଲେଖକ

ଡକ୍ଟର ନୃସିଂହ ଚରଣ ପଣ୍ଡା



ଆର୍ତ୍ତ ସାମାଜିକ ସେବା

ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଡଃ ନୃସିଂହ ଚରଣ ପଣ୍ଡା

ପ୍ରକାଶକ :

ଶ୍ରୀମତୀ ଅନୁପମା ମିଶ୍ର

କଟକସ୍ଥ ଡେଣ୍ଟିସ୍ ଷ୍ଟୋର

ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ—୭୫୩.୦୦୨

ମୁଦ୍ରାକର

ଶ୍ରୀ ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ପଣ୍ଡା

ବାସନ୍ତୀଦୁର୍ଗା ପ୍ରେସ୍

ଖଟ୍ଟବନ ପାଞ୍ଚି,

କଟକ-୮

ମୂଲ୍ୟ :

ଚାରିଟଙ୍କା ମାତ୍ର

ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ହେଲେ ନୀରୋଗ ହେବାକୁ ପଡ଼େ । ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କେତେକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ-ଜନିତ; ଅନ୍ୟ କେତେକ ଭୂତାଣୁ-ଜନିତ; କେତେକ ରୋଗ କୃମି-ଆକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ; ଅନ୍ୟ କେତେକ ଏକ-କୋଷୀ ଆଦିଜୀବଙ୍କ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥାଏ । କେତେକ ରୋଗ ଶରୀର-ଦ୍ୱିୟା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ବଂଶଗତ ଫୁଟି ଯୋଗୁ ଦେଖାଦିଏ ।

ଖାଦ୍ୟାଦିର ଯୋଗୁ କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଫୁଟି ରହିବା ଯୋଗୁ ଯେଉଁ ରୋଗ ହୁଏ, ତା ବିଷୟରେ ଆମେ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ଯେ ଖାଦ୍ୟ-ଅଭାବରୁ କିନ୍ତୁ ଦୋଷରୁ ରୋଗ ନ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ଅତି ବେଶୀ ଖାଇବା ଯୋଗୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟିପାରେ । ତା ବିଷୟରେ ଆମେ ଏଠାରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମର ସମ୍ପଦ । ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି ଜାଣିଲେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଉପକୃତ ହେବା ।

ଖାଦ୍ୟରେ କ'ଣ କ'ଣ ସାର ଥାଏ

ଖାଦ୍ୟରେ ଜଳ, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ମେଦସାର, ଖନିଜ ଓ ଭିଟାମିନ ଥାଏ ।

କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ଜଳ ଥାଏ ତ, ଆଉ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଜଳ ଥାଏ । ଶୁଖିଲା ଚୁଉଳ ଓ ଗହମ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଶହେରେ ପ୍ରାୟ ଦଶ ଭାଗ ଜଳ ଥାଏ । ଫଳ, ପନିପରିବା ଓ ଶାକସବ୍‌ଜିରେ ଶହେରେ ପ୍ରାୟ ପଞ୍ଚସ୍ତର ଭାଗ ଜଳ ଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ଶତକଡ଼ା ସତାଅଶୀ ଭାଗ ଜଳ ଥାଏ ।

ଶୁଖିଲା ଡାଲିରେ ଏକ ଶହ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ କୋଡ଼ିଏରୁ ପଚାଶ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରତି ଲିଟରରେ ପଇଁଚିଶ୍ ଗ୍ରାମ୍‌ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ଚୁଉଳ, ଗହମ, ମକା, ବାଜରା, ଜହ୍ନରା, ମାଣ୍ଡିଆ କଅଁ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ପ୍ରତି ଶହେ ଗ୍ରାମ୍ ଚୁଉଳରେ ପ୍ରାୟ ପାଞ୍ଚ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର ଥାଏ । ଚୁଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, କଅଁ, ଜହ୍ନରା, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ପଦାର୍ଥରେ ଶ୍ୱେତସାର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ମୁଗ, ବିରି, ହରିଡ଼, ବରଗୁଡ଼ି, ଗୁଆଁର, ମଟର, ବିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପଦାର୍ଥରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଧିକ ଥିଲେ ସୁଦ୍ଧା ଶ୍ୱେତସାର କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଛେନା,

ମାଛ, ମାଂସ, ଅନ୍ତ୍ରା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ସ୍ତୋଷିତ ଅଧିକ
ଥାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱେତସାର ଲେଶ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଚିନି, ଗୁଡ଼, ମହୁ
ଇତ୍ୟାଦି ପଦାର୍ଥରେ ଶର୍କରା ଥାଏ । ଏହା ଶ୍ୱେତସାର ।

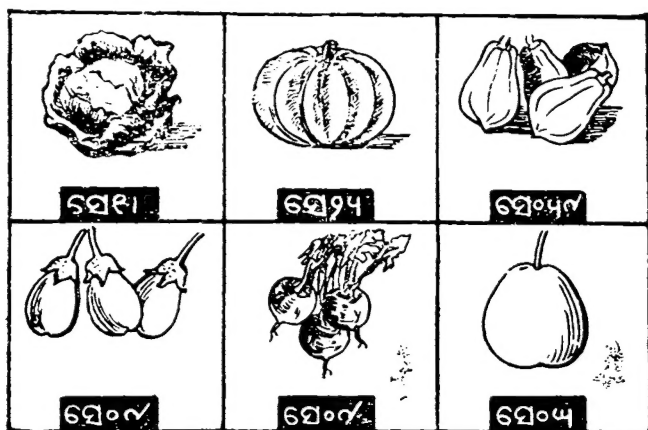
କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ତନ୍ତୁବହୁଳ । ଭେଣ୍ଡି, ଜହ୍ନି,
ପୋଟଳ, ଗୁଆଁର, ବରଗୁଡ଼, ବନ୍, ଖଡ଼ା, ଶାଗ, ପିଆଜ, ମୁଗା,
ଗାଜର, ସବୁଜ ଧନିଆଁ, ଛୁଇଁ, ଇତ୍ୟାଦି, ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ କିଛି
ମାତ୍ରାରେ ତନ୍ତୁ ଥାଏ । ତନ୍ତୁ ଶ୍ୱେତସାରରେ ଅନ୍ତର୍ଗତ ହେଲେ
ସୁଦ୍ଧା ମଣିଷ ତନ୍ତୁକୁ ହଜମ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତନ୍ତୁ ମଳରେ
ବାହାର ଯାଏ ।

ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ ଓ ମେଦ ଥାଏ । ବାଦାମ ତେଲ,
ରାଶି ତେଲ, ସୋରିଷ ତେଲ, ସମ୍ବରନ ତେଲ, ତାଳ ତେଲ ପରି
ଅନେକ କିସମର ତେଲକୁ ଆମେ ରନ୍ଧିବାରେ ଲଗାଉ । ଗାଈ
ଘିଅ, ମଇଁଷି ଘିଅ ବନସ୍ପତି ଘିଅ, ଲହୁଣୀ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ
ପଦାର୍ଥକୁ ମେଦ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମାଂସ ଚର୍ବି ପ୍ରାଣୀକ ମେଦ
ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ମାଂସ ଚର୍ବି ପ୍ରାଣୀକ ମେଦ । ଆଜିକାଲି
ମକାରୁ ଓ କୁଣ୍ଡାରୁ ତେଲ ବାହାରୁଛି । ମକାତେଲ ଓ କୁଣ୍ଡା
ତେଲକୁ ରନ୍ଧିବାରେ ଲଗାଯାଇପାରେ ।

କାଠ ବା କୋଇଲକୁ ଜାଳି ଦେଲେ ଶେଷରେ ଆମେ
ପାଉଁଶ ପାଉ । ସେହିପରି ଚୂଉଳ, ଗହମ, ବୁଟ ଡାଳି, ହରଡ଼,
ଡାଳି, କୋଶଳା ଶାଗ, ଭେଣ୍ଡି, ସେଓ କମ୍ପା ପିଚୁଳିକୁ ପର
ଜାଳି ଦେଲେ ଶେଷରେ କିଛି ପାଉଁଶ ବାକି ରହେ । ଏହି
ପାଉଁଶକୁ ଖନିଜ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ କାଲସିଅମ୍,

ଫସ୍‌ଫୋରସ୍, ଲୌହ, ତାମ୍ର, ଇତ୍ୟାଦି, ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହି ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଶରୀର-ଗଠନରେ ଏବଂ କ୍ରିୟାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁ ଥାଆନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଅଳ୍ପବହୁତେ କିଛି ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅମେ ଷୋହଳ କିସମର ଭିଟାମିନ୍ ବିଷୟରେ ଜାଣିଛୁ । ଦୁଗ୍ଧ, ଲହୁଣୀ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, କଲିଜା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ କି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଶାକସବୁଜି, ଫଳମୂଳରେ କ୍ୟାରେଟିନ୍ ଥାଏ । ତାହା ଆମର ଅନ୍ତ ଭିତରେ ଭିଟାମିନ୍ ‘କ’ ହୋଇଯାଏ । ସୁତରାଂ ଯେଉଁମାନେ କୋଶଳା ଶାଗ, ଖଡ଼ା ଶାଗ, ଲେଉଟିଆ ଶାଗ, ମେଥି ଶାଗ, ପାଲଙ୍ଗ ଶାଗ, ସଜନା ଶାଗ, ଧନିଆ ଓ ପୋଦିନା



ପତ୍ର, ପିଆଜ ପତ୍ର, ଗଜର, ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ କ ପାଇ ପାରନ୍ତି । ଲେମ୍ବୁ,

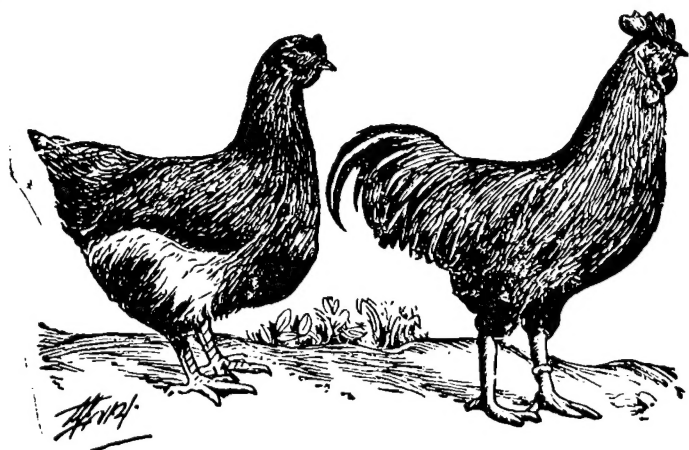
କମଳା, କାରିଆ, ପିକୁଳି, ଅଁଳା, ବଲ୍ଲଭ ବାଇଗଣ (ଟମାଟୋ) ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ପ୍ରଚୁରପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ ଗ ଥାଏ । ଅକାଣ୍ଡି ଆଗୁଉଳ, ସାମାନ୍ୟଚୋକଡ଼ିଆବା ଅଟା, ମାଣ୍ଡିଆ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ, ଫଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଭିଟାମିନ ଖ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦୃଶ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଶୀର, ଲହୁଣୀ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, କଲିଜା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଘ ଥାଏ । ଆମର ଚର୍ମରେ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଅଛି । ତାହା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ସଫଳରେ ଅସିଲେ ଭିଟାମିନ୍ ‘ଘ’ ହୋଇଯାଏ । ଆମ ଦେଶର ଜଳବାୟୁରେ ଭିଟାମିନ୍ ଘ’ର ଅଭାବ ବିଶେଷ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ମହୁଳାମାନେ ପୁରୁପୁର ଘୋଡ଼ାଘୋଡ଼ି ହୋଇ ରହିଲେ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ସଫଳରେ ନ ଅସିଲେ ଭିଟାମିନ୍ ଘ’ର ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ଦ୍ଵାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

**ଖାଦ୍ୟର କେଉଁ ଉପାଦାନ କି କି
କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ?**

ଜଳ : ମାଛ ସମୁଦ୍ରରେ ବାସ କରେ । ଆମେ ସ୍ଥଳରେ ବାସ କରୁ । ମାତ୍ର ଆମେ ମାଛ ପରି ଜଳୀୟ ପରିବେଶରେ ବାସ କରୁ । ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ସର୍ବାଧିକ । ଅଳ୍ପାଂଶରେ ଶରୀର-ଜଳ କମିଗଲେ ବର୍ଷି ହୁଏ; ମାତ୍ର ଶରୀରରୁ ଜଳ-ଅଂଶ ବେଶୀ କମିଗଲେ ପ୍ରାଣୀ ବର୍ଷି ପାରିବ ନାହିଁ । ଶରୀରରେ ଯେତେ

ଯେତେ ରାସାୟନିକ ଫିୟା ଘଟେ, ତା ସବୁ ଜଳୀୟ ମାଧ୍ୟମରେ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତରୁ ଜଳ-ଅଂଶ କମି ଗଲେ ରକ୍ତଗୁପ୍ତ କମିଯାଏ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ସ୍ପିଣ୍ଡ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିପାତ : ଖମ ଶରୀରରେ ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ପ୍ରୋଟିନ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ । ବୟସ୍କ ଲୋକେ ବଢ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ପ୍ରତି ଦିନ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ କିଛି ଅଂଶ କ୍ଷୟ ହୁଏ । କ୍ଷୟାଂଶ ପୂରଣ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମାତାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ଦରକାର ପଡ଼େ ।



ଶ୍ୱେତପାତ — ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ହେଉ, କିମ୍ବା ଅଜୀବନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର ହେଉ, କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଦରକାର ହୁଏ । ରେଳ ଇଞ୍ଜିନ୍ କୋଇଲା କିମ୍ବା ଡିଜେଲ ଜାଳେବା ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି ପାଏ । ମୋଟର ଇଞ୍ଜିନ୍ ପେଟ୍ରୋଲ କିମ୍ବା ଡିଜେଲ ପୋଡ଼ି ଶକ୍ତି

ପାଇଥାଏ । ଆମ ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟର ଦହନ ହୁଏ । ଚାଲିଲେ କାଠ ଜାଳିଲେ ଯେପରି ତାପଶକ୍ତି ମିଳେ, ଆମ ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟର ଦହନ ହେବା ଦ୍ଵାରା ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଶ୍ଵେତସାର, ତୈଳସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶରୀରରେ କାଳେଣି ଭାବରେ କାମ କରି ଶକ୍ତି ଯୋଗାନ୍ତି । ଏହି ଶକ୍ତି-ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଶ୍ଵେତସାର ଉନ୍ନତ ଉତ୍ପାଦନ ।

ତୈଳସାର — ଶରୀର ପାଇଁ ତେଲ ଘିଅ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚର୍ବିର କେତେକ ବିଶେଷ ଭୂମିକା ଅଛି । ସେହି ବିଶେଷ ଭୂମିକାକୁ ଛାଡ଼ି ଦେଲେ, ତେଲଘିଅର ଅନ୍ୟ ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଛି । ଶରୀର ତୈଳସାରକୁ ଦହନ କରି ଶକ୍ତି ପାଇଥାଏ । ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ଵେତସାର କିମ୍ବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରୁ ଶରୀର ଯେତିକି ଶକ୍ତି ପାଏ ତା'ର ସତ୍ତ୍ଵେ ଦୁଇ ଗୁଣ ଶକ୍ତି ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ତେଲ କିମ୍ବା ଘିଅରୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ତେଲ ଚିକିଟା ହେଲେ ଭଲ ନୁହେଁ । ତା ହେଲେ ହଜମ ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଅତି ମନ୍ଦାରେ ତେଲଘିଅ ରହିଲେ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ହେତୁ ଲୋକ ମୋଟା ହୋଇଯାଏ । ମୋଟା ଓ ପେଟା ହେବା ମଧ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ । ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ଘିଅ ଓ ଚର୍ବି ଖାଇଲେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ତୁଳନା କରି ଦେଖିଲେ, ଘିଅ ଓ ଚର୍ବି ତୁଳନାରେ ତେଲ ଭଲ । ମାତ୍ର ଅତି ଗୁଡ଼ାଏ ତେଲ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହିତକର ନୁହେଁ ।

ଖନିଜ — ଆମର ହାଡ଼ କାଲ୍‌ସିଅମ ଓ ପସ-ଫୋରେସ୍‌ରେ ତିଆରି । ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ଦୁଇଟି ଖନିଜ କମ୍

ଥିଲେ କିନ୍ତୁ ସେ ଦୁଇଟିର ଅନୁପାତ ଠିକ୍ ନ ଥିଲେ ଆମର ଅସ୍ଥି-ନିର୍ମାଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଆମର ରକ୍ତରେ ଲୌହ ଥାଏ । ରକ୍ତ ତିଆରି ପାଇଁ ଲୁହା ଦରକାର ହୁଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ତନ୍ମୟ ଓ କୋବାଲ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ସବୁ ଖନିଜ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ନ ଥିଲେ ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତ କମିଯାଏ । ଏଠାରେ କେତୋଟି ଉଦାହରଣ ମାତ୍ର ଦିଆଗଲା । ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହି ପରି ଆହୁରି କେତୋଟି ଖନିଜ ଆମର ଖାଦ୍ୟରେ ରହିବା ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ଭିଟାମିନ୍ - ସବୁ ଭିଟାମିନ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ଏକା ନୁହେଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକର କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ ନ ଥିଲେ ଖାଦ୍ୟର ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶରୀର ଭଲ ଭାବରେ ବିନିଯୋଗ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରତି ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବରେ କେତେକ ବିଶେଷ ରୋଗ-ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ପରିପୋଷଣ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଆମ ପାଇଁ ହିତକର ।

ଆମେ ମାପେଟରୁ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରୁ

ମା'ର ଗର୍ଭାଶୟରେ ଭ୍ରୂଣ ସଞ୍ଚାର ହୁଏ । କ୍ଷୁଦ୍ର ଭ୍ରୂଣ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିଶୁରେ ପରିଣତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ବେଳକୁ ନବଜାତ ଶିଶୁଟିର ଓଜନ ତିନି ଗ୍ରାମ୍ କିଲୋ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ମାପେଟରେ ପୋଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ।

ମାପେଟରେ ପିଲା ପାଟି ବାଟେ ଖାଏ ନାହିଁ । ସେ ତା'ର ନାହିଁ ବାଟେ ଖାଏ । ମା'ର ରକ୍ତ-ସଞ୍ଚାଳନ ସହିତ ଗର୍ଭର ରକ୍ତ-

ସଞ୍ଚାଳନ ନାହିଁ ମାଧ୍ୟମରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ମା'ର ରକ୍ତ ଗର୍ଭର ଶରୀର ଭିତର ଦେଇ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଏହା ହେବା ଦ୍ଵାରା ମା'ର ରକ୍ତରୁ ସାରା ଯାଇ ପିଲାଟି ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ତଦ୍ଵାରା ପିଲାଟି ଶରୀର ନିଜକୁ ପରିରକ୍ଷଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜର ବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇ ଥାଏ ।

ଅତଏବ ଗର୍ଭବତୀ ମାତା ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତା'ର ସନ୍ତାନ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୁଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମାତାର ଖାଦ୍ୟାଶ୍ରବ ଘଟିଲେ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ଉପାଦାନ କମିଗଲେ ମାତାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ ଏବଂ ତତ୍ଵସଙ୍ଗେ ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୁଗ୍‌ଣ ସନ୍ତାନ ଜାତ ହୁଏ ।

ମାପେଟରେ ପିଲୁ ଥିଲେ ସେପରି ମା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ସୁସମ ହେବା ଉଚିତ । ମନେ କରାଯାଉ, ମା କେବଳ ଭାତ, ଲୁଣ, ପିଆଜ, ଲଙ୍କା ଓ ଅମ୍ଳୁଲ ଖାଉଛି । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ମା'ର ଓ ପିଲାଟିର କ'ଣ କ'ଣ ଅସୁବିଧା ହୋଇପାରେ, ତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୁଦ୍ଧିକରେ କିଛି ସୂଚନା ଦେବା ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମା'ର ପ୍ରୋଟିନ ଅଭାବ ହୁଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ଦୁଇ ତିନି ମାସରେ ମା'ର ଗୋଡ଼ହାତ ଫୁଲିଯାଏ । ଏହି ଶୋଥ-ଲକ୍ଷଣ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ପ୍ରୋଟିନ-ଅଭାବରୁ ଘଟିଥାଏ । ଭାତରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫୋରସ୍ ବହୁତ ଅଳ୍ପ ଥାଏ । ଘୃଣି, ମା'ର ରକ୍ତରୁ ପିଲାଟି

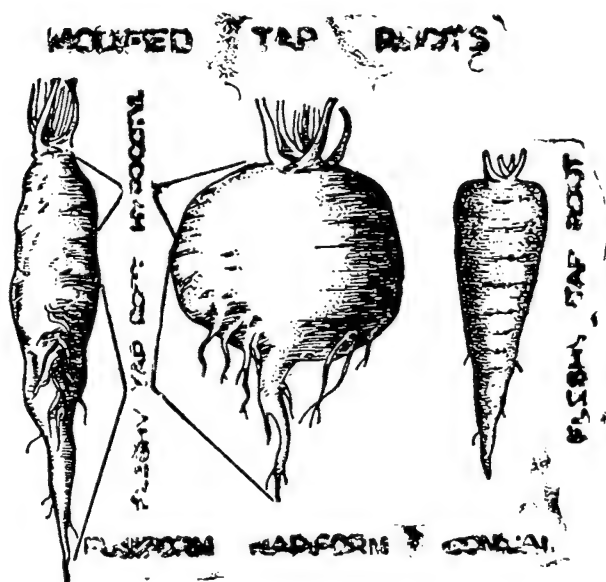
ଶରୀରକୁ କାଲସିଅମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫୋରସ୍ ଚାଲିଯାଏ । ମା'ର ହାଡ଼ରୁ ଏହି ଦୁଇ ଖନିଜ ବାହାର ଆସି ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ଫଳରେ ମା'ର ହାଡ଼ ଫମ୍ପା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଲୁହା ଅଭାବରୁ ମା'ର ଦେହରେ ରକ୍ତ କମିଯାଏ । ଭିଟାମିନ କ ଅଭାବରୁ ମା ଅନ୍ଧାର କାଣୀ ହୋଇଯାଏ । ଭିଟାମିନ ଡି-ବର୍ଗ ଅଭାବରୁ ମା'ର ପାଟି-କୋଣରେ ଘା ହୁଏ, ଜିଭରେ ଘା ହୁଏ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ରୋଗାନ୍ତନ୍ତ୍ର ହେବା ଦ୍ଵାରା ପୋଡ଼ାଜଳା, ଘୋଳାଦିକ୍ଷା ପରି ନାନା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ।

ମା'ର ଖାଦ୍ୟ-ଦୋଷରୁ ଗର୍ଭ ରୋଗାନ୍ତନ୍ତ୍ର ହୁଏ । ପିଲା ବଢ଼ି ପାରେ ନାହିଁ । ଜନ୍ମ ବେଳକୁ ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁ ଜାତ ହୁଏ । ପିଲା ବଢ଼ାସ୍ଥି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଏ । ତା'ର ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ହାଡ଼ ଢଙ୍କା ଟଙ୍କା ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କ ଯଥା—ରୀତି ବଢ଼ିପାରେ ନାହିଁ । ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଏପରି ଶିଶୁ ନିବୋଧ ହୋଇପାରେ । ପିଲା ଲୋ ହୀନତାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଏ । ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇ ଜନ୍ମ ଦେଇପାରେ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମାତା ଖାଇବ କ'ଣ ?

ଗର୍ଭବତୀ ମା ପେଟପୁରୁ ଖାଇବ । ସେ ଯଥେଷ୍ଟ ଭାଲି ଖାଇବ । ଚୋପା ଯହ ମୁଗ ଓ ଗୁଡ଼ ଗୁନ୍ଧି ଖାଇଲେ ଭଲ । କାଣ୍ଡିଆ ଗୁଡ଼ଲ ଅଦେଷା ଅକାଣ୍ଡିଆ ଗୁଡ଼ଲର ଭୃତ ଅଧିକ ଉପକାରୀ । ଅଳ୍ପ ଚୋକଡ଼ ମିଶିଥିବା ରୋଟି ମଧ୍ୟ ଭଲ । ଅଧାଝିଝା ଲେଉଟିଆ, କୋଶଳା, ସଜନା, ମେଥି, ଘୋଇ ଶାଗ

ଖାଇବା ଭଲ । ସଜନା ଛୁଇଁ ମଧ୍ୟ ଭଲ । ଅଧଶିଝା ମଟର, ବିନ,
ବରଗୁଡ଼ି, ଇତ୍ୟାଦି, ପରିବାକୁ ଖାଇଲେ ଭଲ । କାକୁଡ଼ି, ପିଆଜ,
ମୂଳା, ଗାଜର, ବଟ୍ ମୂଳ, ଟମାଟୋ, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଇତ୍ୟାଦିକୁ
ନ ରନ୍ଧି କିଆ ଅବସ୍ଥାରେ ସାଲଡ୍ ଭାବରେ ଖାଇଲେ ଉପକାର
ମିଳେ । ଶାକାହାରୀଣୀ ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରତି ଦିନ ଦୁଇ ଗିଲ୍ସ



ଦୁଧ ଦରକାର । ଆମିଷ ପାଉଥିବା ମା ପାଇଁ ଦିନକୁ ଏକ ଗିଲ୍ସ
ଦୁଧ ଓ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା ଦରକାର ହେବ । ଏହା ଛଡ଼ା ସେ ମାଛ ଓ
ମାଂସ ଖାଇ ପାରିବେ । ଯେଉଁ ଛୋଟ ମାଛକୁ କଣ୍ଟା ସହ ପୁରା
ଖାଇ ହେବ, ସେପରି ମାଛ ଗର୍ଭବତୀ ମା ପାଇଁ ଅଧିକ
ଉପକାର ।

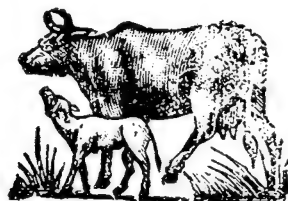
ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ଗର୍ଭବତୀ ମା ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । କେତେକ ଜ୍ଞାନ ଅଭାବରୁ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କେତେକେ ଗରିବ ହୋଇଥିବାରୁ ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଗର୍ଭବତୀ ମାମାନେ ଲୌହ-ବଟିକା, ବହୁ-ଖନିଜ-ବଟିକ ଏବଂ ବହୁ ଭିଟାମିନ-ବଟିକା ଖାଇଲେ ପୋଷଣ-ଦ୍ରୁତି-ଜନିତ ଆଶଙ୍କାରୁ ରକ୍ଷା ପାଆନ୍ତି । ତାଙ୍କରଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ ସେ ଏଗୁଡ଼ିକର ନାଁ ଲେଖିଦେବେ । ଏପରି ବଟିକାକୁ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ଏବଂ ପିଲା ଭଲ ବଢ଼େ ଓ ରହେ ।



ଶିଶୁର ଆହାର - ମା'କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଆହାର । ମା'କ୍ଷୀର ସହଜ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ସମାନ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ଶିଶୁ ନୀରୋଗ

ରହେ ଏବଂ ତା'ର ନୃଦ୍ଧି ଉତ୍ତମ ହୁଏ । ଶିଶୁର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ପୌଷ୍ଟିକ ଆବଶ୍ୟକତା ବଦଳିଯାଏ ଶିଶୁବଢ଼ିବା ସହିତ ତାଳ ପକେଇ ମାକ୍ଷୀରର ଉପାଦାନ ବଦଳିଯାଏ । ସନ୍ତାନକୁ ଶୀର ପିଆଉଥିବା ମା'ର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ଯେଉଁ ମା ମାନେ ଛୁଆକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଛି ନାହିଁ ସେମାନେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ମା'ମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସ୍ତନ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶୀ ବହୁଳ କରନ୍ତି । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କଲେ ମାତାର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ଏ ଧାରଣା ଭୁଲ । ସୁତରାଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା ନିଜର ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରେଇବା ଉଚିତ ।

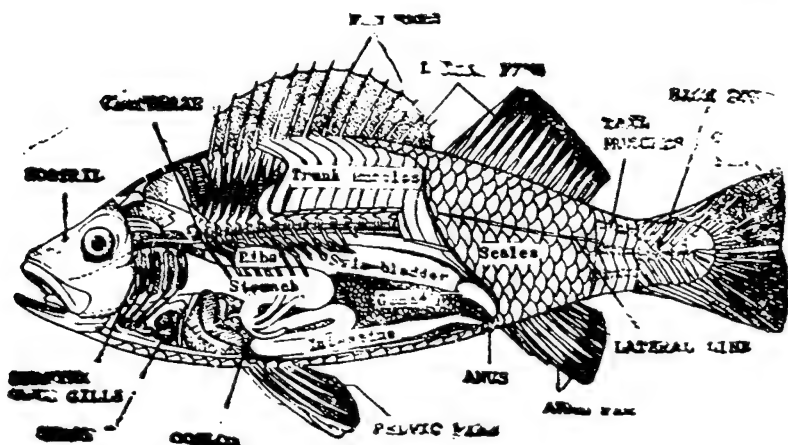
କୃତ୍ରିମ ଶିଶୁ—ଆହାର ବଜାରରେ ମିଳେ । ତାହା ଗୁଣ୍ଡ ଆକାରରେ ଡବାରେ ଥାଏ । କୌଣସି କୃତ୍ରିମ ଶିଶୁ—ଆହାର ଯେତେ ଉତ୍ତମ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ମା ଶୀର ସାଙ୍ଗରେ



ସମାନ ନୁହେଁ । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଶିଶୁ—ଖାଦ୍ୟ ମହରଗ । ଶିଶୁ—ଖାଦ୍ୟକୁ ପାଣିରେ ମିଶେଇ ତିଆରି କରା—ବେଳେ ଏବଂ ବୋତଲରେ ପିଆଇଲାବେଳେ ଜୀବାଣୁ—ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ଫୁଟାପାଣି ବ୍ୟବହାର ନ

କଲେ ଏବଂ ବୋତଲକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରି ବିଶୋଧନ ନ କଲେ ଶିଶୁ କୀବାଣୁ-ସଂକ୍ରମଣ ଜନିତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । କେବଳ ଏହି କରଣରୁ ଆମ ଦେଶର ଅନେକ ଶିଶୁ ଆମାଶୟ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ ପାଇ ମରି ଯାଆନ୍ତି । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଭରଲ ଝାଡ଼ା ରୋଗରେ ପଡ଼ି ମରି ଯାଆନ୍ତି । ମା' କ୍ଷୀର ପିଆଇଲେ ଅନେକ ଶିଶୁ ଏପରି ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁରୁ ବଞ୍ଚି ଯାଇ ପାରନ୍ତି ।

ଶିଶୁ-କୀବନର ପ୍ରଥମ ଗୁରୁମାସ ପରେ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତିତ ଘନ ଆହାର ଖୁଆଇବା ଉଚିତ । ତା'ର ଦାନ୍ତ ଉଠି ନ ଥାଏ । ସୁତରାଂ ଘନ ଆହାର ଭାତ, ପିଠା, ରୋଟି ଇତ୍ୟାଦି ନ ହୋଇ ସୁଜି, ବାଲି ପରି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଚକ୍କଣ ଖାଦ୍ୟ ହେବା



ଉଚିତ । ଛଅ ମାସର ପିଲା ଚକଟା ଭାତ, ପରିବା-ହୋଳ ଓ ଡାଲି-ପାଣି ଖାଇ ପାରବ । ମା'କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ କମିଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏବଂ ଶିଶୁର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଘନ

ଆହାର ସାଙ୍ଗ ଶିଶୁଗାଈକ୍ଷୀର ପିଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବା
ଉଚିତ ଯେ ବଢ଼ୁଥିବା ଶିଶୁ କେବଳ ଭାତ ପିଠା ଖାଇ ଭଲ
ବଢ଼ି ପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଶିଶୁର
ଶିଶୁର ଦୈନିକ ଆହାରରେ କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ, ଖୋଳ,
କମଳାରସ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ରହିବା ଉଚିତ ।

ଦରଦ୍ର ଦେଶମାନଙ୍କରେ କେତେକ ଶିଶୁ ଯଥେଷ୍ଟ
ପରିମାଣର ଭାତରେଟି ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ
କେତେକ ପେଟପୂରୁ ଭାତରେଟି ଖାଆନ୍ତି; ମାତ୍ର ସେମାନେ
ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟି ସାର ବା ପ୍ରୋଟିନ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।
ଏହି ଶିଶୁମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି; ଭଲ ବଢ଼ି ପାରିନ୍ତି
ନାହିଁ; ସେମାନଙ୍କର ପିତୁ ଶୁଖିଯାଏ, ପେଟ ବାହାର ପଡ଼େ,
ହାତପାଦ ଫୁଲିଯାଏ । ଏମାନଙ୍କର ଜୀବନଶକ୍ତି କମିଯିବା
ହେତୁ ଏମାନେ ଅନେକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ।
ଶିଶୁର ଶରୀରର ପ୍ରତିରୋଧଶକ୍ତି କମିଗଲେ, ଜୀବାଣୁମାନେ
ଭୂତାଣୁମାନେ ସେ ଶରୀରକୁ ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ପରାସ୍ତ
କରି ଦିଅନ୍ତି ।

ଦରଦ୍ର ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଅନେକ ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇ
ଯାଆନ୍ତି । ଅନ୍ଧ ହେବାର ଅନେକ କାରଣ ଅଛି । ମାତ୍ର ଭିଟାମିନ୍
କ ଖାଦ୍ୟରେ ନଥିଲେ କମ୍ବା କମ୍ ଥିଲେ ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ
ଏହା ପରୀକ୍ଷିତ ହୋଇ ସାରିଛି । ଶିଶୁ ମାକ୍ଷୀର, ଗାଈକ୍ଷୀର,
ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ମାଛ, ମାଂସ, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ
ଭିଟାମିନ୍ କ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଇବ ଏବଂ ଏହି କାରଣରୁ ଅନ୍ଧ ହେବ

ନାହିଁ । ଗରବ ଘରର ପିଲା ଦମିକା ଖାଦ୍ୟ ନ ପାଇପାରେ । ମାତ୍ର ସେ ଶାଗ ପାଇ ପାରୁନାହିଁ କାହିଁକି ? ଶାଗ ଭାବରେ ପାରିବା ଯେ କୌଣସି ସବୁଜ ପତ୍ରକୁ ଖାଇଲେ ଭିଟାମିନ କ ଅଭାବ ହେବନାହିଁ । ବିନା ରନ୍ଧାରେ ଆମେ କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ପାରିବା । ମୂଳା ଗଜର, ଧନିଆ ପତ୍ର, ପିଆଜ ଷଣ୍ଢା, ବଟ୍ ମୂଳ, କାକୁଡ଼ି, ପିଆଜ, ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସାଲଡ଼ ଭାବରେ ଖାଇଲେ ସେଥିରୁ ଅନେକ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳି ପାରିବ ।

ପୁଷ୍ଟିସାରର ଗୁଣଭେଦ : ମୁଗ, ହରଡ଼, ବରି, କୋଳଥ, ମସୁର, ଗୁଟ, ମଟର, ବିନ, ଚିନାବାଦାମ, ସଜନା ଛୁଇଁ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଆମେ ବେଶି ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଉ । ଦୁଧ, ଦହି, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାରୁ ଆମେବେଶି ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଉ । ପ୍ରାଣୀଜଗତରୁ ଯେଉଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆମେ ପାଉଁ, ତାହା ଗଛଲତାରୁ ପାଉଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଭଲ । ତାଲିରୁ ଆମେ ଯେଉଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇଁ, ତା ତୁଳନାରେ କ୍ଷୀର, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାରୁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଗୁଣ ଅଧିକ ଭଲ । ସଏବନ ପ୍ରୋଟିନ୍, ପ୍ରାଣୀଜ ନ ହେଲେ ଧୂଆ, ଗୁଣରେ ଭଲ । ତାହା କ୍ଷୀର-ପ୍ରୋଟିନ୍ ସହିତ ଗୁଣରେ ପାଖାପାଖି ଆସିଯିବ । ଯେଉଁ ଦେଶରେ ଲୋକେ କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

ନିରାମିଷ ଭୋଜନ - ଯେଉଁ ଭୋଜନରେ ମାଛ, ମାଂସ ଅଣ୍ଡା ନଥାଏ ତାକୁ ନିରାମିଷ ଭୋଜନ

କୁହାଯାଏ । କେତେକଙ୍କର ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ନ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏପରି ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଶାକାହାରୀ ଭୋଜନ ଖାଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହେବା ସମ୍ଭବ । ଶାକାହାରୀ ଆହାରରେ ଦିନକୁ ଗିଲ୍‌ସେ ଶୀର ରହିଲେ, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଶୀର ହଜମ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଦହି ଓ ଛେନା ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଶିଶୁ ଓ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଶୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଶୀ । ବୟସ୍କ ଲୋକେ ଶୀର ନ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ, ଯଥେଷ୍ଟ ଡାଲି ଖାଇ ଏବଂ ଅନେକ ରକମର ଶାକ ସବ୍‌ଜି ଖାଇ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପାରିବେ । ଭାରତରେ ଅନେକ ଗରିବ ଲୋକ ଯଥେଷ୍ଟ ଡାଲି ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଗରିବ ଜନତା କଥା ବିଚାର କଲେ ଡାଲି-ଯୋଗାଣ ଉପରେ ଅଧିକ ଯୋର ଦେବା ଦରକାର ।

କେଉଁମାନେ ଶାକାହାରୀ ଏବଂ ଶୀର ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ କେବଳ ଏକ ରକମର ଡାଲି ନ ଖାଇ ଅନେକ ରକମର ଡାଲି ଖାଇବେ । ଦିନେ ମୁଗଡାଲି ତ ଆଉଦିନେ ହରିଡ଼ଡାଲି, ଦିନେ ମଶୁର ଡାଲି ଓ ଅନ୍ୟଦିନ ବୁଟ ଡାଲି, ଦିନେ ମଟର ଡାଲି ତ ଅନ୍ୟଦିନ ବିରି ପିଠା, ଏହିପରି ମିଶାମିଶି କରି ଖାଇଲେ ଏବଂ ଅନେକ ରକମର ପନିପରିବା ଓ ଗାଗ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭଲ । ସଜନା ଗଛକୁ ପ୍ରତି

ପରିବାର ବାଡ଼ିରେ ଲଗେଇ ପାରିବେ । ସଜନା ଶାଗ ଖାଇଲେ ଏବଂ ମୁଗ ମିଶା ସଜନା ଶାଗ ଖାଇଲେ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିଥାଏ ।

ଗାରିବ ଲୋକେ ଭିଟାମିନ୍ ପାଇବେ କିପରି ?

କେବଳ ଧନୀଲୋକେ ଦାନିକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବେ; ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ ରହିବ ନାହିଁ, ଏପରି ଧାରଣା ଭୁଲ । ଜଣେ ଲୋକ ଗରିବ ହେଲେ ବି ଅଧିକ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ ନ କରି ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ପାରିବେ । ସେ ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚୁଉଲର ଭାତ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ପାଇବ । ଚୁଉଲକୁ ସଫା କରିଦେବ, ସେଥିରୁ ଗୋଡ଼ି, ମାଟି, ଚଷ୍ଟ ବାହାର କରିଦେବ, ତାକୁ ନଧୋଇ ରନ୍ଧିବ, ପେଟକୁ ନ ଫିଙ୍ଗି ତାକୁ ତୋରଣି କରିଦେବ । ସେପରି ଭାତ ଓ ପଖାଳ ଭାତ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିବ । ସପ୍ତାହକୁ ଦିନେ ଦି ଦିନ କୁଣ୍ଡାପିଠା ଖାଇବ । ସେଇ ପିଠାରୁ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିବ । ତୋରଣିକୁ କାଞ୍ଜିକରି ପିଇଲେ ସେଥିରୁ ଅନେକ ରକମର ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିବ । ଶାଗ ରନ୍ଧିଲା ବେଳେ ତାକୁ ଘୋଡ଼େଇ ଦେବ ସେଥିରେ ବେଣୀ ତେଲ ଘିଅ ଢାଳିବ ନାହିଁ, ଦରସିଝା ଥିଲା ବେଳେ ତାକୁ ନିଆଁରୁ ଉତ୍ତାରି ଦେବ, ଶାଗକୁ ଭାଜି ଭାଜି କଳା କରିଦେବ ନାହିଁ, ରନ୍ଧା ପରେ ମଧ୍ୟ ଶାଗ ଶାଗୁଆ ଥିବ । ଏପରି ଶାଗ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିବ । କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ, ଅସିଝା ପାଚିଲା ବିଲୁଡ଼ି ବାଇଗଣ, ପିକୁଳି ଓ

ଅଁଳା ଖାଇଲେ ଭିଟାମିନ ‘ଗ’ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ ।
ଖାଇ ଜାଣିଲେ ହେଲା । ଗରବ ଲୋକଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ
ରହି ପାରିବ ନାହିଁ, ଏପରି ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ଚୋପା ଛଡ଼େଇବା ଦରକାର ନାହିଁ

କେତେକ ଫଳମୂଳ ଓ ପନିପରିବାକୁ ଚୋପା ଛଡ଼େଇ
ରାନ୍ଧିବାକୁ ଓ ଖାଇବାକୁ ହୁଏ । କଖାରୁର ଚୋପା ଖାଇହେବ
ନାହିଁ । ପଣସର ଚୋପାକୁ ଖିଆହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । କଦଳୀ
ଚୋପାକୁ ନ ଖାଇ ଫିଙ୍ଗିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କେତେକ
ଫଳମୂଳ ଓ ପନିପରିବା ଅଛି, ଯାହାକୁ ଚୋପା ସହିତ ଖିଆଯାଇ
ପାରିବ । ଆମେ କାକୁଡ଼ିକୁ ଧୋଇଦେଇ ଚୋପା ସହିତ ଖାଇ
ପାରିବା । ସେଓ ଫଳକୁ ଧୋଇ ଚୋପା ସହ ଖିଆଯାଇ ପାରିବ ।
ଯେଉଁ ଯେଉଁ ସ୍ଥଳରେ ଚୋପା କାଠୁଆ ନୁହେଁ ଏବଂ ପତଳା
ଓ କୋମଳ ତାକୁ ଚୋପା ସହିତ ଖାଇଲେ ଭଲ । ଭିତର
ମଞ୍ଜୁ ଅପେକ୍ଷା ଉପରେ ଚୋପା ତଳେ ବେଶୀ ଭିଟାମିନ ଥାଏ ।
ଚୋପା ସହିତ ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ ମିଳେ ।

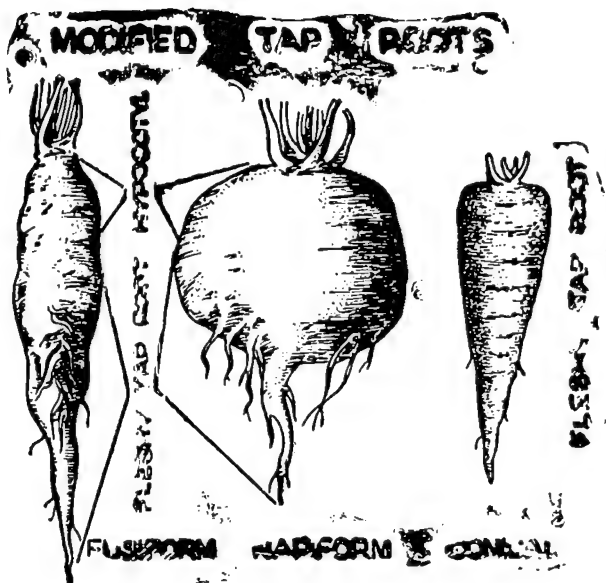
ଆମର ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ପରିମାଣରେ ତନ୍ତୁ ରହିଲେ
ଭଲ । ତାହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।
ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁ ନ ଥିଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହୁଏ । ଫଳରେ ପ୍ରତି-
ଦିନ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେତେବେଳେ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ତା ଟାଣ
ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ହେଲେ କେତେ ଲୋକ ଅର୍ଶ ରୋଗରେ
ପଡ଼ି ପାରନ୍ତି, ଏପରିକି କେତେକ ଲୋକ ଅନ୍ତ-କର୍କଟ ରୋଗରେ

ପଦ୍ମ ପାରିନ୍ତି । ଅଳାଣ୍ଡିଆ ଗୁଡ଼ଲ, ଡିଙ୍କିକୁଟା, ଅଳ୍ପ ଚୋକଡ଼



ଥୁବା ଅଟା, ମାଣ୍ଡିଆ-କାଉ, ଜହ୍ନି, ଭେଣ୍ଡି, ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ, ଗୁଆଁର, ବନ୍ଧାକୋବି, ଶାଗ, ପୋଟଳ, ଟମାଟୋ, କାକୁଡ଼ି, ମୂଳା, ଗାଜର ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇଲେ କିଛି ତନ୍ତ୍ର ଖାଇବା ହେତୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୁଏ ।

ସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ରାନ୍ଧି ଖାଇବା ଜରୁରୀ ନୁହେଁ । ବଟମୂଳ, ଗାଜର ଓ ମୂଳାକୁ ନ ରାନ୍ଧି କଞ୍ଚା ଖାଇଲେ ଭଲ । ଏ ଗୁଡ଼ିକୁ ରାନ୍ଧି ଦେଲେ ଏଥିରେ ଥୁବା ଭିଟାମିନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କଞ୍ଚା ଭେଣ୍ଡି, ଜହ୍ନି, ପୋଟଳ, କାଙ୍କଡ଼ ଓ କଖାରୁ ଇତ୍ୟାଦି ପରିବାକୁ ନ ରାନ୍ଧି ଖାଇହେବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ବଟ, ଗାଜର, ମୂଳା, ପିଆଜ, କାକୁଡ଼ି, ତରୁଭୁଜ ଇତ୍ୟାଦି ଜିନିଷକୁ କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଇ

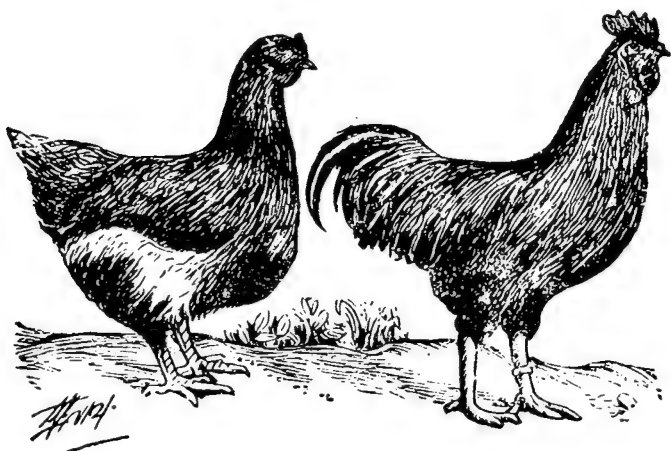


ହେବ । ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ନ ରାନ୍ଧି କଞ୍ଚା ଖାଇଲେ ଅଧିକ
ଉପକାର ମିଳିବ ।

ଗରବ ଜନନୀ ବନାନ ଘୂର୍ଣ୍ଣିତ ଖାଦ୍ୟ

କେହି କେହି ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତି, ‘ଗରବ ବରଷା କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା,
ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଫଳ ପାଇବ କୋଉଠୁ ଖାଇବ, କେମିତି ?’
ଏଠାରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ମଧ୍ୟ ଭଲ
ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ରଖିହୁବ । ଅବଶ୍ୟ ଦୁଗଧ ପୋଷ୍ୟ ଶିଶୁ ଓ ଗର୍ଭବତୀ
ମାତାର ଆହାରରେ କ୍ଷୀର ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର ।
ଅନ୍ୟମାନେ କେବଳ ଶାକାହାରୀ ହୋଇ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହୋଇ
ପାରିବେ ।

ପ୍ରଶ୍ନଟିକୁ ଅମେ ଅନ୍ୟ ଦିଗରୁ ବିଚାର କରବା । ଆମ ଦେଶର ଅନେକ ଲୋକ ଆଜି ଗରବ । ସବୁଦିନ ପାଇଁ ସେମାନେ ଗରବ ହୋଇ ରହି ଆସନ୍ତି--ଏକଥା ଆମେ କାହିଁକି ଚାହୁଁବା ? କଷିଗାଈ ପାଳି, କୁକୁଡ଼ା ପାଳି ବ୍ରାହ୍ମଣର କୁକୁଡ଼ା



ପାଳି, ମାଛଚାଷ କରି, ଛେଳି, ମେଣ୍ଟା ଓ ଘୃଷୁର ପାଳି ସେମାନେ କ୍ଷୀର ମାଛ ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଉତ୍ପାଦନ କରିପାରନ୍ତି । ତାକୁ ବିକି ସେମାନେ ପଇସା ପାଇବେ । ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ କଲେ ସେମାନେ ଗରବ ହୋଇ ରହିବେ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଯାହା ଉତ୍ପାଦନ କରିବେ, ସେଥିରୁ ଅଳ୍ପ ଅଂଶ ନିଜର ପରିବାରର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ରଖି ପାରନ୍ତି ।

ଗରବ ଲୋକେ କଦଳୀ, ପିଙ୍କୁଳି, ନଡ଼ିଆ, ସପୁରୀ; ପଣସ, ଆମ୍ବ, ଇତ୍ୟାଦି ଫଳଗଛ, ଲତାଗଛ ପାରିବେ । ଯଦି



ଗରବ ଲୋକେ କିଛି କରିବେ ନାହିଁ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ଗରବ ହୋଇ ରହିବେ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ଦେଶ ପାଇଁ ମଙ୍ଗଳ ହେବ କେମିତି ?

ସୁସମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଜୀରୋଗ ହେବ

ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରହେନାହିଁ । ଦୁଇ ବକ୍ତ୍ର ପେଟପୂର୍ବ ଖାଇବାକୁ ପାଉ ନ ଥିବା ଲୋକ ଦିନେ ଦିନେ ହୋଇଯାଏ, ଶକ୍ତି କାମ କରିବାକୁ ଅସମ ସ୍ତର ଏବଂ ରୋଗୀ ହୋଇଯାଏ । ଅତି ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ । କାମ ନ କରି ବସି ବସି ବେଶୀ ଖାଉଥିବା ଲୋକ ମୋଟା ଓ ପେଟା ହୋଇଯାଏ । ତା ଦେହରେ ଚର୍ବି ବଢ଼ିଯାଏ । ତା'ର ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିପାରେ । ତା'ର ହୃଦରୋଗ ହୋଇପାରେ । ସେ ମଧୁମେହ ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୁଡ଼ାଏ ଘିଅ, ତେଲ ଓ ମାଂସ ଚର୍ବି ଖାଇଲେ ଏପରି କୁଫଳ ମିଳେ । ସୁତରାଂ ଖାଇବାକୁ ନ ପାଇଲେ ମଣିଷ ରୋଗୀ ହୁଏ । ଅତି ବେଶୀ ଖାଇବାକୁ ପାଇଲେ ରୋଗୀ ହୁଏ ଏବଂ

ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି କି ନିଷ ଅତି ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ହୋଇଯାଏ ।

ଅନେକ ଲୋକ ଚିନି ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ପୁଣି ଅନେକ ଲୋକ ରସଗୋଲ୍, ପାଣିଡୁଆ, ଗୋଲପକାମୁ, ଛେନା-ପୋଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ଥାଳିଆ ଥାଳିଆ ଖାଆନ୍ତି । ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ମିଠା ଖାଇଲେ ଲୋକ ରୋଗୀ ହୋଇଯାଏ । ଆମର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ।

କେତୋଟି ଜାଣିବାର କଥା

୧. ଚୁଉଳ ନ ଧୋଇଲେ ଭଲ :

ଭାତ ରନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ଚୁଉଳକୁ ଧୋଇ ଦେଉ । ପିଠାପାଇଁ ଚୁଉଳ ବାଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ତାକୁ ପାଣିରେ ବହୁରାଜ ଦେଉ ଏବଂ ସେଇ ପାଣିକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେଉ ।

ଚୁଉଳକୁ କୁଲରେ ପାଛୋଡ଼ି ଦବ । ତାହା କଲେ ଚୁଉଳରେ ଲାଗିଥିବା କୁଣ୍ଡା ବାହାର ଯିବ । ଚୁଉଳରେ ଗୋଡ଼ି ଥିଲେ ସେଇ ଗୋଡ଼ିକୁ ବାଛି ଦବ । ଏପରି ଚୁଉଳକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇବ ନାହିଁ । ହାଣ୍ଡିରେ ପାଣି ଫୁଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଚୁଉଳକୁ ସିଧା ଗରମ ପାଣିରେ ପକେଇବ । ଚୁଉଳକୁ ଧୋଇଦେଲେ ଚୁଉଳ-ଧୁଆ ପାଣିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଖ ଚାଲିଯିବ । ବିଶେଷତଃ ଭିଟାମିନ୍-‘ଖ’ ଚୁଉଳଧୁଆ ପାଣିରେ ବାହାର ଗଲେ ବେରବେର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ପିଠଉ ବାଟିବା ପାଇଁ ଚୁଉଳକୁ ପାଣିରେ ବତୁରାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମାତ୍ର ଯେତିକି ପାଣି ଦରକାର, ସେତିକି ଦେଲେ ଭଲ । ବତୁରା ଚୁଉଳରେ ଯେଉଁ ଅଳ୍ପ ପାଣି ଥିବ ତାକୁ ଚୁଉଳ ବାଟିଲା ବେଳେ ଚୁଉଳରେ ମିଶେଇ ଦବ । ସେପରି କଲେ ପିଠଉରେ ଭିଟାମିନ ରହିବ ।

୨ ପେକ ନ ଗାଳିଲେ ଭଲ —

ଲୁତ ରନ୍ଧା ପରେ ଆମେ ପେକକୁ ଗାଳି ଦଉ ଏବଂ ତାକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେଉ । ତାହା କଲେ ପାଣିରେ ମିଶିଯାଉଥିବା ଭୃତର ସାର ବାହାର ଯିବ ।

ଏକ କିଲୋ ଚୁଉଳ ରନ୍ଧିବାକୁ କେତେ ଲିଟର ପାଣି ନେଲେ ପେକ ବଳିବ ନାହିଁ ତାକୁ ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ନୁହେଁ । ଦରକାର ମୁତାବକ ପାଣି ନେଲେ ପେକ ରହିବ ନାହିଁ, ପେକ ଗାଳିବା ଦରକାର ହେବ ନାହିଁ ।

ଯଦି ଆମେ ପେକ ଗାଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁ ତେବେ ଗାଳା ହୋଇଥିବା ପେକକୁ ଫିଙ୍ଗିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପଖାଳ କଲ୍-ବେଳେ ଭୂତରେ ପାଣି ଓ ପେକ ଢାଳି ଦବ । ପେକ ଭୋରୁଣି ହୁଏ । ପେକରେ ଥିବା ସାରକୁ ମଣିଷ ପାଇଯିବ ।

୩ ପଖାଳ ଖାଇବା ମନ୍ଦ ନୁହେଁ :

ପଖାଳ ପ୍ରତି ବଡ଼ଲୋକଙ୍କର ଗୋଟେ ଭାବନା ଥିବ ଅଛି ସେମାନେ ପଖାଳକୁ ଘୃଣା କରନ୍ତି ।

ମାତ୍ର ଏପରି ଧାରଣା ଭୁଲ୍ । ପଖାଳ ଖାଇଲେ କିଛି ହାନି ହୁଏ ନାହିଁ । ଅତି ବାସୀପଖାଳ ହୁଏତ ନ ଖାଇବା କଥା । ଯେଉଁ ପଖାଳ ବେଶୀ ଆମ୍ବିଲା ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତାକୁ ନ ଖାଇଲେ ଭଲ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପେଟରେ ଅମ୍ଳଦୋଷ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ଖଟା-ପଖାଳ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ପଖାଳ ତିନି ଚାରି-ଦିନ ରହି ପଡ଼ି ଯାଇଥାଏ ସେଥିରେ ମଦ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ତାକୁ ଖାଇଲେ ଲୋକ ଅଳସ ହୋଇଯାଏ, ନିଦରେ ଭୁଲିାଏ ଏବଂ ଫୁଡ଼ି ଆସେନାହିଁ ।

ସକାଳେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଭାତକୁ ପଖାଳ କରି ରାତିରେ ଖାଇହୁଏ ଏବଂ ତା ପରଦିନ ସକାଳ ଓଳି ଖାଇହୁଏ ।

ଖଟିଖିଆ ମୂଲିଆଙ୍କ ପାଇଁ, କାମଧନ୍ଦା କରୁଥିବା ଚଷା-ମାନଙ୍କ ପାଇଁ, ଖରାବରେ ନାଲିଆଳ ବହୁଥିବା ଗରିବ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପଖାଳ ଏକ ଆଶୀର୍ବାଦ । ପ୍ରତି ବକ୍ତରେ ରୋଷେଇ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ବେଳ ନ ଥାଏ । ଚଷା ଓ ମୂଲିଆ ଦିନକୁ ଆଠଘଣ୍ଟା କାମ କରେ । ଖେତରୁ ବା କାରଖାନାରୁ ଘରକୁ ଫେରି ଓଳିଏ ବେଳ ଖିଆ ପାଇ ତର ନଥାଏ । ସକାଳେ କାମକୁ ଗଲବେଳ ସେ ପଖାଳ କଂସାଟିଏ ନେଇଥାଏ । ଓଳିଏ ବେଳକୁ ଫୁରୁସତ ପାଇଲେ ସେ ପଖାଳତକ ଖାଇଦିଏ ।

ବଡ଼ ବଡ଼ ଲୋକଙ୍କ ଘରେ ଅଣ୍ଡା ଯନ୍ତ୍ର ଅଛି । ରେଫ୍ରି-ଜେରେଟର୍ କହନ୍ତି । ବଳିକା ଖାଦ୍ୟକୁ ସେମାନେ ସେଇ

ଯନ୍ତ୍ରରେ ସାଇତି ରଖନ୍ତି । ପଖାଳ ଖାଉଥିବା ଲୋକ ପାଇଁ ଏପରି ଦାମିକା ଯନ୍ତ୍ର ଦରକାର ପଡ଼େନାହିଁ ।

ପଖାଳ ଏକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ । ନିଦାଘ ଖରାଦିନେ ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ପଖାଳ ଗଣ୍ଡେ ଖାଇଲେ ଲୋକ ସନ୍ତୋଷ ପାଏ । ସେଇ ପଖାଳରେ ଦହି ଓ ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶିଥିଲେ ଆହୁର ଭଲ ଲାଗେ । ପଖାଳ ସାଙ୍ଗରେ ଶାଗ ଭଜା, ବଡ଼ିଭଜା, ଆଚୁର, ପିଆଜ ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଛଭଜା ମିଳିଲେ ଖାଦ୍ୟ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୁଏ ଏବଂ ତା ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ସୁଷମ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ପଖାଳ ଭଲ । ତାକୁ ଘୃଣା କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ ।

୪ ଉଷୁନା ଚୂଉଳ ପୁଷ୍ଟିକାରକ .

ଆମ ଦେଶର ଅଧିକାଂଶ ରାଜ୍ୟରେ ଲୋକେ ଅରୁଆ ଚୂଉଳ ଖାଆନ୍ତି । ଦକ୍ଷିଣ ଓଡ଼ିଶାକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଅନେକ ଲୋକ ଉଷୁନା ଚୂଉଳ ଖାଆନ୍ତି । ଭର୍ତ୍ତି ବିତକ ହୁଏ : ଉଷୁନା ଚୂଉଳ ଭଲ କି ଅରୁଆ ଚୂଉଳ ଭଲ ?

ଧାନ ଉଷୁମେଇବା ବେଳେ କାଲେଣି ଦରକାର ହୁଏ । ଆଜିକାଲି କାଲେଣି ମିଳୁନାହିଁ ଏବଂ ମିଳିଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଦାମ୍ ପଡ଼ୁଛି । ଉଷୁନାଘାତ ରନ୍ଧାରେ ବେଶୀ କାଲେଣି ଦରକାର ହୁଏ ଏବଂ ଘାତ ରନ୍ଧିବାକୁ ଉଚ୍ଛୁର ହୁଏ । ଉଷୁନା ଚୂଉଳର ଏଇ ସବୁ ଅସୁବିଧା । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଅରୁଆ ଚୂଉଳ ପାଇଁ ଧାନ କୁଟିଲା ବେଳେ ଅଧିକ ଖୁଦ ବାହାରେ । ଅରୁଆ ଚୂଉଳର ଦାମ୍ ଉଷୁନା

ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ । ଅଭ୍ୟାସ ନଥିଲେ କେତେ ଲୋକେ ଅରୁଆ ଭାତ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ପେଟରେ ବାୟୁ-ଦୋଷ ଘଟେ ।

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟି ରୁ ଦେଖିଲେ ଅରୁଆ ଚୁଡ଼ଲ ଅପେକ୍ଷା ଉଷୁନା ଚୁଡ଼ଲ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିକାରକ । ଧାନର ଚଷୁ ତଳେ, ଚୁଇଲର ଉପର ଭାଗରେ ଭିଟାମିନ ‘ଖ’ ରହିଥାଏ । ଧାନ ଉଷୁମେଇବା ବେଳେ ଭିଟାମିନ ‘ଖ’ ଚୁଡ଼ଲର ସବୁ ଭାଗକୁ ଚୁଲି ଯାଏ । ଅରୁଆ ଚୁଡ଼ଲ ତିଆରି କଲାବେଳେ ଚୁଡ଼ଲର ଉପର ଭାଗରୁ ଭିଟାମିନ ‘ଖ’ କୁଣ୍ଡାରେ ମିଶି ଚୁଲିଯାଏ । ଉଷ ନା ଚୁଡ଼ଲ ତିଆରି କଲା ବେଳେ ଚୁଡ଼ଲର ଭିତରକୁ ଚୁଲିଯାଇଥିବା ଭିଟାମିନ ‘ଖ’ ଚାଉଳ ଭିତରେ ରହିଯାଏ ଏହି କାରଣରୁ ଉଷୁନା ଭାତ ଖାଉଥିବା ଲୋକେ ସାଧାରଣତଃ ବେର ବେର ରୋଗରେ କ୍ଷୁବ୍ଧ ଆନ୍ଦ୍ର ହୁଅନ୍ତି ।

୫. ଘିଅ ବନାନ ଶାଗ ପେଜ —

ଲୋକେ କହନ୍ତି : ଘିଅ-ଖିଆ ପିଲାକୁ ଶାଗ-ପେଜ-ଖିଆ ପିଲା ପାରିବ କେମିତି ? ଏହା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା । ସତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ, ଘିଅ ସେମିତି କିଛି ବଢ଼ିଆ ଜିନିଷ ନୁହେଁ, ଶାଗ ପେଜ ସେମିତି କିଛି ବଢ଼ିଆ ଜିନିଷ ନୁହେଁ । ପେଟପୁର ଖାଇବାକୁ ପାଇଲେ ଶାଗ ପଖାଳ ଖାଉଥିବା ଲୋକର କିଛି ହାନି ନାହିଁ ।

ରେଳଗାଡ଼ିର ଇଞ୍ଜିନ୍ କୋଇଲା ଦରକାର କରେ । ଟ୍ରକର ଇଞ୍ଜିନ୍ ଡିଜେଲ୍ ତେଲ ପାଇଲେ ଚାଲେ । ବିନା ଜାଳେଣିରେ

ଯନ୍ତ୍ର ଚାଲିବ ନାହିଁ । ବିନା ଶକ୍ତିରେ କାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ପଖାଲରୁ ଆମେ ଶକ୍ତି ପାଉ । ଆମ ଶରୀର-ଯନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ଏହା କୋଇଲି କିମ୍ବା ଡିଜେଲ ଡେଲ । ଶାଗରେ ଅନେକ ରକମର ଖଣିଜ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ଶାଗକୁ ତୁଳ୍ଲ ମନେ କରିବା ଭାବିତ ନୁହେଁ । ଆମର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ବହୁତ ଭଲ ।

୭. କାଞ୍ଜି ପାଣି — ଆମେ ଲୋକେ ବାସୀ ତୋରଣିକୁ ନେଇ କାଞ୍ଜି କରୁଥିଲେ । ଗାଁଗଣ୍ଡାରେ କାଞ୍ଜିପାଣି ପିଇବାକୁ ଲୋକେ ଭଲ ପାଉଥିଲେ । ଆଜି ଏ ପ୍ରଥା ଅଚଳ ହୋଇଗଲାଣି ।

ମାତ୍ର ସବୁ ନୂଆ ଭଲ ନୁହେଁ କି ସବୁ ପୁରୁଣା ଭଲ ନୁହେଁ । କାଞ୍ଜିରେ ବହୁତ ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ଏହା ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହିତକର । ଆମର ଯୋଉ ଚଳଣି ଭଲ ଥିଲା, ତାକୁ ଆମେ ଛାଡ଼ି ଦେବା କାହିଁକି ?

ସାହେବ ଲୋକେ ଖାଇଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ସୁପ୍ ବା ବୋଲ ଖାଆନ୍ତି । ସାହେବମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ଆମେ କେତେକ ସେୟା କରୁ । ଆମ ଦେଶର ବଡ଼ ବଡ଼ ହୋଟେଲରେ ଲୋକେ ପ୍ରଥମେ ସୁପ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଲେଣି । ସେପରି କଲେ କିଛି ମନ୍ଦ ନାହିଁ । ସୁପ ଖିଆଯାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ କାଞ୍ଜି କାହିଁକି ଖିଆଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଅନେକ କାରଣରୁ ଆମେ ନିଜକୁ ଛୋଟ ମନେକରୁ ; ନିଜର ଚଳଣିକୁ ହୀନ ମନେକରୁ । ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣିରେ ଆମେ

କାଞ୍ଚି ଦେଲେ କେମିତି ହୁଅନ୍ତା ? ଆମକୁ ଲଜ ମାଡ଼ିବ । ଦବା ଲୋକକୁ ଲଜ ମାଡ଼ିବ, ଖାଇବା ଲୋକକୁ ଲଜ ମାଡ଼ିବ । ଆମେ ପରାଧୀନ ହୋଇ ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ରହିଲୁ । ଆମେ ଗରିବ ହୋଇ-ଗଲୁ । ଏହି କାରଣରୁ ଆମେ ନିଜକୁ ହୀନ ମନେ କଲୁ ; ନିଜର ଚଳଣିକୁ ଆମେ ଭୁଲ୍ଲ ମନେ କଲୁ ।

କାଞ୍ଚି ଏକ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ଖାଇଲେ ପାଚକ ରସ ବେଶୀ ଝରେ, ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ, ଭିଟାମିନ୍ ‘ଖ’ ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୭. ଶାଗ-ଝିଆ ପିଲା – ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଲୋକ ଶାଗକୁ ଭୁଲି ଗଲେଣି । ଏହା ‘ଭଲ କଥା ନୁହେଁ’ । କେତେକ ଲୋକେ ଘୃଣାରେ କହନ୍ତି, “ଏଟା ଶାଗ ପିଲୁ ।”

ଶାଗ ଖାଇବା ଭଲ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ରକମର ଭିଟାମିନ ଥାଏ । ଉତ୍ତମ୍ଭ ଖନିଜ ଓ ଭିଟାମିନ ଆମର ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହିତକର ।

ଶାଗରେ ତନ୍ତ୍ର ବେଶୀ ଥାଏ। ତନ୍ତ୍ର ପ୍ରାୟ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା ମଳରେ ବାହାରି ପଡ଼େ ।

ତଥାପି ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ତନ୍ତ୍ର ରହିବା ଉଚିତ । ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତ୍ର ଥିଲେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ହଜମ ହୁଏ । ଏହା ଲୋକକୁ ମୋଟା କରିଦିଏ ନାହିଁ । ତନ୍ତ୍ର ଝାଡ଼ା ସଫା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତନ୍ତ୍ର ନ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମଳ କଠିନ ହୁଏ ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ନାହିଁ ।

୮-ଶାଗ ରାନ୍ଧିବ କେମିତି : ଯେଉଁମାନେ ଶାଗ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଶାଗ ରାନ୍ଧି କାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଶାଗକୁ ବେଶୀ ଭାଜି ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ସେପରି ରନ୍ଧା ଶାଗ ଦେଖିବାକୁ କଳା ପଡ଼ି ଯାଇଥାଏ ।

ରନ୍ଧା ଶାଗ ଶାଗୁଆ ଦେଖା ଯାଉଥିବ । ତା' ହେଲେ ସେଥିରେ ବେଶୀ ସାର ରହିବ, ବେଶୀ ଭିଟାମିନ ରହିବ । ଶାଗକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ସମୟ ଭାଜିବ ନାହିଁ ।

ଶାଗରେ ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ତେଲ ଢାଳିବ ନାହିଁ । ଅଧିକ ତେଲ ପକେଇଲେ ଶାଗକୁ ହଜମ କରିବାରେ ଅସୁବିଧ ହୁଏ, ସେଥିରୁ ସବୁ ସାର ଶରୀର ପାଏ ନାହିଁ, ତାହା ମଳରେ ବାହାର ଯାଏ ।

ଶାଗ ରାନ୍ଧିବା ବେଳେ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଡାଙ୍କୁଣୀରେ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବ । ବେଶୀ ଉତ୍ତାପରେ, ବାୟୁର ଅମ୍ଳଜାନ ସହିତ ମିଶି, ଶାଗରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ ଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଏ ।

୯-କୁଣ୍ଡାପିଠା : ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କ ପାଖରେ କୁଣ୍ଡାପିଠା ଭୋଗ ଲଗେଇବାର ବିଧି ଅଛି । ଆମର ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ବଡ଼ ବୁଦ୍ଧିର କାମକରିଥିଲେ । ଧର୍ମର ଗଣ୍ଡି ଭିତରେ ସେମାନେ ଅନେକ ଭଲକଥା ଭର୍ତ୍ତି କରି ଦେଇଥିଲେ । ପଦ୍ମ-ପଦ୍ମାଶିରେ ଭୋଗରାଗ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ବିଜ୍ଞାନକୁ ପୂରେଇ

ଦେଇଥିଲେ । ସାମୟିକ ଭାବରେ କୁଣ୍ଡାପିଠା ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ ।

ଆଜିକାଲି ବିଦେଶରେ ସାହେବମାନେ କୁଣ୍ଡାପିଠାକୁ ଅନୁକରଣ କଲେଣି । ରେଟି ସେକିବାକୁ ସେମାନେ ଯେଉଁ ଅଟା ବା ମଇଦା ନଈଛନ୍ତି, ସେଥିରେ ଗହମ ଚୋକଡ଼ ମିଶେଇ ଦଉଛନ୍ତି ।

ଗୁଡ଼ଲରେ ପାଟକୁଣ୍ଡା ମିଶେଇ ଦିଆଯାଏ । ତାକୁ ବାଟି ପିଠା କରାଯାଏ । ତାକୁ କୁଣ୍ଡାପିଠା କୁହାଯାଏ ।

କୁଣ୍ଡାପିଠାରେ ଅନେକ କସମର ଭିଟାମିନ ଖ ମିଳେ । ଏଥିରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖନିଜ ବେଣୀ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ଫସଫୋରସ ଥାଏ । ଏହା ହାଡ଼ ଓ ମାଂସ ତିଆରିରେ ଲାଗେ । ଏଥିରେ ଅଧିକ ଲୌହ ଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତ ତିଆରି କାମରେ ଆମେ ।

ଋତୁମଣି ନାରୀମାନଙ୍କର ମାସିକ ରତ୍ନ ବେଳେ ରକ୍ତକ୍ଷୟ ହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ନାରୀମାନେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟର ଦରକାର କରନ୍ତି । ସେମାନେ କୁଣ୍ଡାପିଠା ଖାଇଲେ ଏବଂ ଶାଗ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଲୁହା ପାଇ ପାରନ୍ତି ।

ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ମହିଳା ଯଥେଷ୍ଟ ଲୁହା ଖାଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଲୁହା ଅଭାବରୁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅଳ୍ପ ରକ୍ତ ଥାଏ । ରକ୍ତହୀନତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମହିଳାମାନଙ୍କ

ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁହା ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ରହିବା
ଉଚିତ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଥାଏ, ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ
ନାହିଁ ଏବଂ ମଳ କଠିନ ହୁଏ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୁଣ୍ଡାପିଠା ହିତ-
କାରକ ।

୧୦. ମାଣ୍ଡିଆ ଜାତ : ମାଣ୍ଡିଆକୁ ସାଧାରଣତଃ
ଗରବ ଲୋକେ ଖାଆନ୍ତି । ଧନୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ସମ୍ମାନ ପ୍ରତି
ମାଣ୍ଡିଆ ଜାତ ଅନ୍ନ ପହଞ୍ଚାଏ । ଏପରି ଧାରଣା ଏକବାରକେ
ଭୁଲ ।

ମାଣ୍ଡିଆ ଜାତରେ କିଛି ନା କିଛି ଚୋପା ରହିଯାଏ ।
ସେହି ଚୋପା ତନ୍ତ୍ର ହୋଇଥିବାରୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାତ ଖାଇଲେ
କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ସଫା ହୁଏ ।

ମାଣ୍ଡିଆରେ କାଲସିଅମ୍ ଅଧିକ ଥାଏ । ଏହା ହାଡ଼
ତିଆରିରେ କାମରେ ଆସେ । ମାଣ୍ଡିଆରେ ଲୁହା ବେଶୀ ଥାଏ ।
ମାଣ୍ଡିଆ ଜାତ ଖାଉଥିବା ଲୋକର ରକ୍ତସ୍ନାନତା ଦୂର ହୋଇ
ଯାଏ ।

ପଣ୍ଡିମ ଦେଶରେ ସାହେବମାନେ ଖାଇଲା ବେଳେ
ଶେଷରେ ଏକ ଆଳିଆ ମିଠା ଖାଆନ୍ତି । ମାଣ୍ଡିଆ ଜାତକୁ ସେପରି
ଖାଇ ହେବ । ସେଥିରେ କିଛି କ୍ଷୀର ପକେଇ ଏବଂ କିଛି ସ୍ବାଦୁ
ଜିନିଷ ପକେଇ ରୁଚିବ । ତାପରେ ତାକୁ ଥଣ୍ଡା ଯନ୍ତ୍ରରେ ରଖି

ଦବ । ବସି ଯାଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଣ୍ଟା ଅଣ୍ଟା ଖାଇଲେ ତାହା ବହୁତ ଭଲ ଲାଗିବ ।

୧୧-ସଜନା ଗଛ ଉଡେଇ ଗଲାଣି-
ଆମ ଗାଁରେ ପ୍ରତି ଘର ବାଡ଼ିରେ ସଜନା ଗଛ ଥିଲା । ଲୋକେ ସଜନା ଶାଗ ଖାଉଥିଲେ, ସଜନା ଛୁଇଁ ଖାଉଥିଲେ । ଆଜି ଗାଁ ମାନଙ୍କରେ ସଜନା ଗଛଟେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁନାହିଁ ।

ସଜନା ଗଛର ଶାଗରେ ବେଣୀ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଥାଏ । ଆମ ଦେଶର ଅନେକ ଲୋକେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସଜନା ଭାଳିଲେ ନେଇ ଲାଗେଇଲେ ବର୍ଷକରେ ଗଛ ପତ୍ର ଧରି ଠିଆ ହୁଏ । ସଜନା ଶାଗ ଶସ୍ତା । ବାଡ଼ିରେ ଲାଗେଇଲେ ଶାଗ ମାଗଣାରେ ମିଳେ । ପ୍ରତି ପରିବାରର ଏ ସୁଯୋଗକୁ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଖାଲି ସଜନା ପତ୍ରକୁ ନେଇ ଶାଗ ଖରଡ଼ିଲେ ସେଇ ଶାଗ ସେତେ ସୁସ୍ବାଦୁ ହୁଏ ନାହିଁ । ଲୋକେ ସେଥିରେ ମୁଗ ଭାଲି ମିଶାନ୍ତି, ବଡ଼ି ମିଶାନ୍ତି । ଉତ୍ତମ୍ଭ ମୁଗଭାଲି ଓ ବରି ବଡ଼ିରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ଅତଏବ ସଜନା ଶାଗକୁ ଖାଇଲେ ଲୋକଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ସଜନା ଛୁଇଁରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଅନେକ ଉପାୟରେ ଖାଇ ହେବ । ଲୋକେ ଏହାକୁ ଭଜା କରି ଖାଆନ୍ତି ; ସନ୍ତୁଳା କରି ଖାଆନ୍ତି ; ଶମ୍ଭରରେ ପକେଇ ଖାଆନ୍ତି, ଘାଣ୍ଟ ତରକାରିରେ ପକେଇ ଖାଆନ୍ତି ।

କେତେକ ଗର୍ଭବତୀ ମା ଭିଟାମିନ 'କ' ନ ପାଇ ଅନ୍ଧାର-
କାଣୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ନବଜାତ ଶିଶୁ ଅତି ହୋଇ 'କଲ୍ଡ
ନିଏ' । ଏହା ଦୂର ହୋଇ ପାରନ୍ତା, ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ମା ସଜନା
ଶାଗ ଖାଇ ପାରନ୍ତା, ଯେ କୌଣସି ଶାଗ ଖାଇ ପାରନ୍ତା ।

୧୬. ପୋଇ କିଆରିଟିଏ କର :—

ପୋଇ ପତ୍ର ଏକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ଖାଦ୍ୟସାର ଭଲ
ଥାଏ ।

ଥରେ ପୋଇ କିଆରିଟିଏ ଲଗାଇଲେ ମାସ ମାସ ଧରି
ସେଥିରୁ ପୋଇ ଖାଉଥିବ । ନିଜ ବାଡ଼ିରେ ପୋଇ ଥିଲେ
ବଜାରରୁ କିଣିବାକୁ ପଡ଼େନାହିଁ, ପଇସା ଖରଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ
ନାହିଁ ; ମାଗଣାରେ ଏକ ସୁସ୍ୱାଦୁ ସାରବାନ ଖାଦ୍ୟ ମିଳି ପାରିବ ।

ପୋଇ ପତ୍ରକୁ ଯେ କୌଣସି ତରକାରରେ ପକେଇ
ପାରିବ । ଏହା ତରକାରୀର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଏ । ଅଧିକନ୍ତୁ ଏଥିରେ
ଖାଦ୍ୟସାର ଥାଏ ।

ଗାଁର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ପୋଇ-କିଆରିଟିଏ କରି ପାରିବେ ।
ଏହା କରିବାକୁ ପଇସା ପଡ଼େ ନାହିଁ ; ପରିଶ୍ରମ ପଡ଼େ ନାହିଁ ;
ଏଣେ ପ୍ରତିଦିନ ତରକାରୀ ମିଳିଯାଏ ; ପିଲାଛୁଆଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
ଭଲ ରହେ ।

୧୭-ବେଣୀ ତେଲ ମସଲା ଖାଅ ନାହିଁ :

ଆମ ଲୋକେ ଗୁଡ଼ାଏ ତେଲ, ମସଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।
ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ ।

ପଶ୍ଚିମ ଦେଶର ସାହେବମାନେ ବେଶୀ ତେଲ ମସଲ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା କରିବା ଦ୍ଵାରା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ଆମେ ତରକାର ରନ୍ଧିଲେ ସେଥିରେ ଗୁଡ଼ାଏ ତେଲ ଢାଳିଦେଉ । ସେଇ ତରକାର ଖାଇ ସାରିଲୁ ପରେ ହାତକୁ ସାବୁନ ଦେଇ ଧୋଇଲେ ସୁଦ୍ଧା ଆଙ୍ଗୁଳିରୁ ତେଲଟିଟା ଛାଡ଼େ ନାହିଁ । ଏହା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଭଲ ନୁହେଁ ।

ଖାଦ୍ୟ ତେଲିଆ ହୋଇଥିଲେ ପେଟ ଭିତରେ ପାଚକ ରସ ଖାଦ୍ୟ ସହଜ ମିଶି ପାରେ ନାହିଁ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ କମ ହଜମ ହୁଏ । ବେଶୀ ସାର ମଳରେ ଚାଲିଯାଏ ।

ମସଲ ଯେତେ କମ ଖାଇବ, ସେତେ ଭଲ । କିନ୍ତୁ ବଦ-ଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁ ଲୋକେ ଗୁଡ଼ାଏ ମସଲ ଢାଳନ୍ତି । ଏପରି କଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପେଟରେ ଘା ହୋଇଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ପେଟ ମାରେ । ଏପରି ପେଟମର ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲ ମସଲ ଉଠିଲେ ରୋଗୀର ବହୁତ କ୍ଷତିହୁଏ ।

ବେଶୀ ତେଲ ମସଲ ନ ଥିବା ସିଂହା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ଆମ ଦେଶରେ ତେଲର ଅଭାବ ଅଛି । ଆମେ ବେଳେ ବେଳେ ବିଦେଶରୁ ତେଲ ଆମଦାନୀ କରୁଛୁ । ମାତ୍ର ସତରେ ତେଲ ଆମଦାନୀ କରିବାର ଦରକାର ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶରେ ତେଲର ପ୍ରକୃତ ଅଭାବ ନାହିଁ । ଆମେ ଅଯଥା ଗୁଡ଼ାଏ

ତେଲ ଖାଉ । ଏତେ ତେଲ ନ ଖାଇଲେ ଆମର ଅଧିକ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା । ଆମେ ଗୁଡ଼ାଏ ମସଲୁ ଖାଉ । ଏତେ ମସଲୁ ନ ଖାଇଲେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହନ୍ତା ।

ଆମେ ଡାଲି ତରକାରରେ ଓ ମାଛ ମାଂସରେ ଗୁଡ଼ାଏ ଲଙ୍କାମରିଚ ପକାଉ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିକାରକ । ଲଙ୍କା ମରିଚ ଆଦୌ ନ ଖାଇଲେ ଭଲ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମଳକଣ୍ଠକ ରୋଗ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲଙ୍କା ଓ ମସଲୁ ଉତ୍ସାନକ ଶସ୍ତ୍ର । ଲଙ୍କା ଓ ମସଲୁକୁ ପରପୂର୍ବ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଭଲ ହୁଏ ।

୧୪-ଗୁଡ଼ାଏ ଲୁଣ ଖାଅ ନାହିଁ :—

ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ଲୁଣ ରହିବା ଉଚିତ । ଆମର ଶରୀରରେ ଲୁଣର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।

ଆମ ଶରୀର ଯେତେ ଲୁଣ ଦରକାର କରେ, ତାଠାରୁ ବେଶୀ ଆମେ ଖାଇଦଉ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କିଛି ଲୁଣ ଅଛି । ହୁଏତ ସେତିକି ଲୁଣ ଆମ ପାଇଁ ଦରକାର । ଡାଲି ତରକାରରେ ଆମେ କିଛି ଲୁଣ ପକାଉ । ତା'ପରେ ଆଉ ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଗୁଡ଼ାଏ ଲୁଣ ଖାଇବା କେତେ ଲୋକଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ି ଯାଇଥାଏ । ସେପରି ଅଭ୍ୟାସ ମନ୍ଦ । ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କ୍ଷତି କରେ ।

ବେଣୀ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ମୁଁ ତ ଆଉ ହେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ର
 ବୃକ୍ କ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ
 ଦୁଇଟି ବୃକ୍ କ ଥାଏ । ରକ୍ତରୁ ମଇଳା ଜିନିଷକୁ କାଢ଼ିନେଇ ଏହା
 ମୁଁ ମାଧ୍ୟମରେ ବାହାର କରିଦିଏ । ଏହି ଯନ୍ତ୍ର ଦୁଇଟି ନଷ୍ଟ
 ହୋଇଗଲେ ବଞ୍ଚିବା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ପଡ଼େ ।

ବେଣୀ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ବୃକ୍ କ ଖରାପ ହୁଏ । ବୃକ୍ କ ଖରାପ
 ହେଲେ ରକ୍ତରୂପ ବଦିଯାଏ । ସୁତରାଂ ଗୁଡ଼ାଏ ଲୁଣ ଖାଇବାର
 ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ ।

